** RÖD TRÅD**TRÅNGSUNDS IF TEAM-03 2015-2016

**TRÄNINGSPERIODER**

* Grundträningsperiod. 8v. v18-v25
* Sommarträningsperiod. 7v. v26-v32
* Specialträningsperiod. 9v. v33-v41 (Cuper)
* Tävlingsperiod 1. 11v. v42-v53 (Seriespel)
* Tävlingsperiod 2. 10v. v01-v10 (Seriespel/Cup)
* Övergångsperiod. 7v. v11-v17 (Cuper)

**VÄRDEGRUND & SYFTE**

* Skapa förutsättningar för ett livslångt ishockeyintresse!
* Stimulera individens behov av kvalitativ och långsiktig träning.
* Hänsyn till att alla utvecklas, mognar olika fysiskt, mentalt och socialt.
* Skolan går alltid först.
* Fair Play, Respekt och Anti-Rasism.
* Vi ledare arbeta aktivt med att motverka fusk, doping. Jobba med policy vad gäller alkohol, tobak och droger.
* Utöka utövarnas medvetande om kost och hälsa. Ökat eget ansvar för sin egen kropp.
* Verka för att behålla spelarna inom idrotten!

**MÅLSÄTTNINGAR**

* Alla spelare känna en positiv utveckling av sina delkapaciteter. Styrka, skridskoåkning, teknik osv.
* Minnesvärd säsong
* Utveckla spelet
* Lära oss hantera och lösa situationer i hög fart och under press. (Tid och utrymme)
* Utvecklas som personer och spelare.
* ”Vinnarmentalitet.”
* Ta eget ansvar för vår kropp och vårt idrottsutövande.

**LEDARSKAP**

Hur kan vi fostra/uppmuntra till inre motivation?

Vi äger inte varje individs motivation. ”*Jag känner mig inte motiverad*”,

Vår uppgift är att se till att miljön är stimulerande, att vi visar engagemang, ser varje spelare, gör bra övningar och delar med oss av vår kunskap.

**SELF DETERMINATION THEORY**

*Ledarskapet ovan grundar sig i psykologisk forskning.*

* *SDT* fastslår att *IM(Inre motivation)* uppstår när 3 grundläggande psykologiska behov är uppfyllda, nämligen:
  + Autonomi
  + Kompetens
  + Tillhörighet
* När människor upplever alla 3 leder det inte bara till IM utan även ”optimal funktion” och välbefinnande.

**A K T (Autonomi, Kompetens och Tillhörighet)**

* **AUTONOMI**
  + Aktiviteten är i linje med mina mål
  + Jag deltar frivilligt och har valmöjligheter
  + Folk lyssnar på min åsikt
* **KOMPETENS**
  + Jag känner mig kapabel
  + Jag har kontroll
  + Jag vet hur jag kan bli bättre
* **TILLHÖRIGHET**
  + Jag är en del av gruppen
  + Andra respekterar mig.

**ACHIVEMENT GOAL THEORY**

**Uppfitsorienterat klimat**

* I jämförelse med sig själv.
* Uppgiftsorientering: Framgång = Att göra bättre än vad man gjorde förut.
* T ex. möta egna mål, göra framsteg i förhållande till sin egen prestationsnivå, jobba hårt.
* Deltagarmotiv: lära sig något nytt, självförbättring, samarbete, livslångt lärande.

**I jämförelse med EGO-orienterat klimat**

* I jämförelse med andra: Att göra bättre ifrån sig(än andra t ex. vinna, vara bäst, lära sig fortast)
* Deltagarmotiv: Status, priser, uppmärksamhet, visa överlägsenhet.
* Mer sannolikt att de har osportsliga och onyttiga attityder och beteenden. Aggression, fusk, doping.

**LÅNGSIKTIGA MÅLSÄTTNINGAR TEAM-03**

* Delmål.
* U16 DM och U16SM. De två första riktiga tävlingarna.

**HUR NÅR VI HIT?**

* Glädje och Ödmjukhet.
* Göra misstagen nu, våga göra fel.
* Alla Alltid! Ta för sig. 100% träning och match.
* Aldrig slänga bort puckar, lös situationen.
* Våga utmana, diciplin.
* Åka mycket skridskor, jobba hårdare än alla andra lag.
* Mäta oss mot tufft jämnt motstånd.
* Nyfikna. Vill lära sig. Ifrågasätter.
* Förberedelser, goda vanor.
* Lagets egna målsättningar och hur de ska nå dit. ”CIRKELN”
* Närvaro, aktivitet. Träningsflit.
* Det är viktigt för alla parter att inse att utvecklingskurvan för varje individ varierar mycket i denna ålder. Därför kan besluten om vilken nivå man tillhör variera under säsongen.

**SÄSONGSPLANERING U13**

* 70-100 ispass/säsong.
* 30-50 fyspass.
* 30-40 matcher.
* Veckoplan: 3-4 ispass, 1-2 fyspass. 2 teoripass, 1-2 matcher.
* Maj-aug: 30-40 fyspass.
* Cupspel: 3 cuper/spelare.
* Målsättning – Aktivitet 15-21 min/timme.

**FÖRDELNING PÅ ISPASS**

* Skridskoteknik 30, % av istiden.
* Spel och situationer 30, % av istiden.
* Teknikträning 40, % av istiden.

**TRÄNINGSIDE**

* Stationsträning - Varannan träning, stor del av träningen.
* Smålagsspel - Del på alla våra träningar.
* Skridskoteknik - Del på alla våra träningar.
* Tematräningar – Back, Forward och Målvakt.
* Individanpassning – Vi individanpassar våra träningar efter spelarnas färdigheter.

**UPPFÖRANDEKOD**

Viktigt att stärka varumärket Trångsunds IF!

**LEDARE**

* I båset manar vi på våra spelare och ger dem högt och tydligt positiv kritik.
* Övriga instruktioner tar vi enskilt med varje spelare eller femma.

**FÖR LEDARE, FÖRÄLDRAR OCH SPELARE GÄLLER:**

* Domaren dömer! Vi fokuserar på vår egen prestation!
* Vi bemöter alltid arrangörer, spelare, ledare och föräldrar med hövlighet och respekt före, under och efter match.
* Vi pratar aldrig negativt om någon annans barn, medspelare eller motståndare.

**KRAV PÅ SPELARNA**

* Säger nej till mobbning, alkohol, droger, doping och all typ av diskriminering och kränkande uppträdande.
* Visar alltid respekt och uppträder på ett korrekt sätt inför våra tränare, övriga ledare, medspelare, motspelare, föräldrar, funktionärer, personalen i ishallarna och domare.
* Är ödmjuka goda kamrater som tar ansvar.
* Är rädda om de utrymmen som vi har tillgång till.
* Städar alltid efter oss i omklädningsrum och andra lokaler vi nyttjar.
* Passar tider och respekterar regler.

**UPPMANING**

En uppmaning till er som föräldrar – ta ställning till om *Trångsunds IF Team 03’s* upplägg (här ovan) är något ni kan acceptera.

Ha då framförallt i åtanke om ditt barn trivs med, utvecklas i och mår bra av att spela i *Trångsunds IF team-03*. Vi som ledare för teamet är fast beslutna att fokusera på att utveckla individen i grupp. Det betyder i klartext att resultat kan utebli på bekostnad av att gruppens och spelarnas utveckling prioriteras. Det handlar om att ”tävla”, och det innefattar att lära sig hantera vinst och förlust.

Om man inte kan ställa upp på den här ”röda tråden” är det fritt fram att välja andra föreningar och lag som passar dig och ditt barns kriterier bättre. Vi är av uppfattningen att alla barn är här av fri vilja och vi tänker fortsätta på inslagen linje med utbildning och vi är övertygade om att detta är vägen.

*(As of 2016-01-21) //Robin Karlsson*